# HEART PROTECTING NATURAL TOTKA (4)




*19th Lecture by* **Dr. Sultan Mahmood, PhD**

*Chief Nutritionist, First Dietcare & Research Center*

109-C/1, Nespak Colony, College Road, Lahore (0321.430.2528; dietcare@gmail.com

**Mohammad Ahmad Saleemi**

*Editor, Qoumi Sehat, Qarshi Industries, Lahore*

At

Faiz Ghar, 126-F, Model Town, Lahore

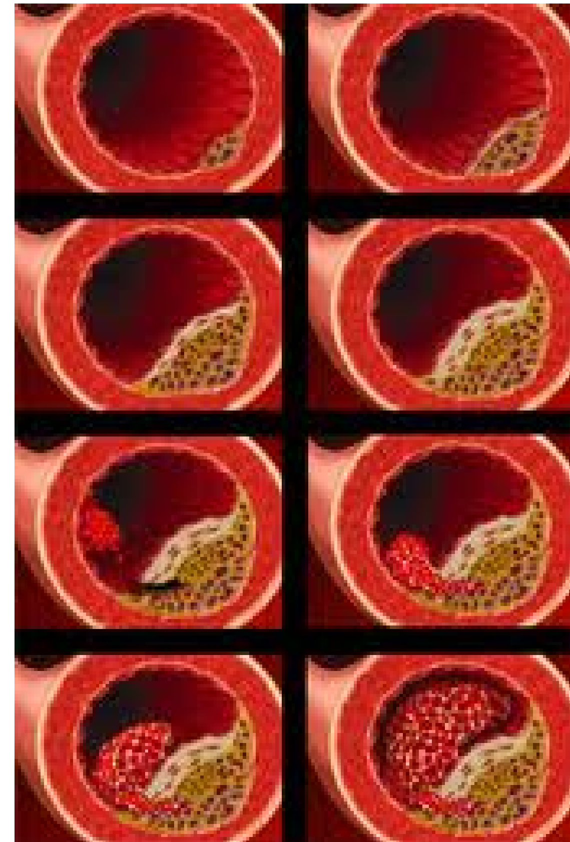
16-April-2012

# Anti-Atherosclerotic Totka



Five Ingredients

1. Garlic
2. Ginger
3. Lemon
4. Apple Cider
5. Honey





# دل کی بند شریانیں کھولنے کا نسخہ

چند برس قبل ختم نبوت کانفرنس کے سلسلے میں ساہیوال جانا ہوا۔ اس سے ایک دن قبل بندے کو دل کی جگہ ہلکا درد ہوا اور پھر کافی گھبراہٹ اور طبیعت پر بوجھ رہا۔ کانفرنس میں حضرت مولانا بشیر احمد عثمانی' خطیب پاکپتن سے ملاقات ہوئی تو انہوں نے بتایا کہ ان کی انجیو گرافی ہو چکی ہے اور ڈاکٹروں نے بائی پاس تجویز کیا ہے۔ ڈاکٹروں نے ایک ماہ بعد کی تاریخ دی ہے۔ اس دوران انہیں ایک حکیم صاحب نے ایک نسخہ دیا جو وہ ایک مہینے تک استعمال کرتے رہے۔

مقررہ تاریخ پر وہ کارڈیالوجی سنٹر لاہور پہنچے اور وہاں سوا دو لاکھ روپے جمع کرائے۔ ڈاکٹروں نے معاینہ کیا اور ٹیسٹ لیے۔ اگلے دن بائی پاس ہونا تھا۔ ٹیسٹوں کی رپورٹیں دیکھنے کے لیے تین ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا۔ انہوں نے پہلے اور بعد کی رپورٹیں دیکھیں' تو خطیب صاحب سے دریافت کیا کہ انجیو گرافی کے بعد تم نے کون سی دوا استعمال کی ہے؟ انہوں نے ڈاکٹروں کو نسخہ بتایا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ تمہاری تین بند شریانوں میں سے دو کھل چکی ہیں۔ نسخے کا استعمال جاری رکھیں شاید باقی ایک بھی کھل جائے۔ اب بائی پاس کی فی الحال قطعاً ضرورت نہیں۔ انہوں نے پھر جمع شدہ رقم واپس لی اور گھر آ گئے۔

مولانا حافظ بشیر احمد عثمانی نے ازراہ کرم ایک بوتل تیار کر کے فقیر کو عنایت فرمائی اور نسخہ بھی بتا دیا جو یہ ہے:

۱......لیموں کا رس ایک پیالی۔ ۲......ادرک کا رس ایک پیالی۔ ۳......لہسن کا رس ایک پیالی۔ ۴......سرکہ سیب ایک پیالی۔ یہ چاروں ایک برتن میں ملا کر دھیمی آنچ پر نصف گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ جب ایک پیالی کم ہو کر تین رہ جائیں تو محلول اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر تین پیالی شہد ملائیں۔ آمیزہ اچھی طرح گھول کر اُسے بوتل میں محفوظ کریں۔ یومیہ نہار منہ تین چمچ محلول پی جایئے۔ انشاء اللہ! ایک دو ماہ میں دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی' مجرب نسخہ ہے۔

(مرسلہ: چوہدری محمد دل شیر' اوکاڑہ)

# 1. **Garlic** (Lehsan)

Benefits

- Anthelmintic
- Anti rheumatic
- Anti cholestrolemic
- Anti diabetic
- Blood purifier
- Carminative
- Disinfectant



# **2. Ginger** (Adrak)

Benefits

- Gastric aid
- Anti-depressant
- Anti-cancer
- Blood thinner
- Anti-arthritis
- Anti-diabetic cataract





# **3. Lemon** (Limoon)

Benefits

- Carminative
- Immune enhancer
- Aromatic
- Hepato-protective
- Stimulant
- Diuretic







- **High Blood Pressure:**

  Lemon effect upon circulation include its ability to lessen high blood pressure, and helps stop nosebleeds.

- **Pain killing Properties:**

  Lemon effect upon circulation include its ability to lessen high blood pressure, and helps stop nosebleeds.

- **Dyspepsia:**

  Digestion can be improved due to its ability to alkalinize the body in this way, so that dyspepsia can be alleviated.

- **Support Immune System:**

  On the Immune system , lemon's antiseptic properties make it useful when colds, influenza, fever and infections are present.

- **Anti-Narcotic:**

  Scientist have found lemon to be helpful in counteracting narcotic poisons, especially Opium.





# لیموں کا استعمال

**بدہضمی** : جن مریضوں کو کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہوتا ہو وہ کھانے کے ساتھ 1/2 لیموں کو بطور سلاد استعمال کریں۔

**مٹاپا**: صبح وشام کھانے سے پہلے ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پینا مٹاپے کے لیے مفید ہے، مٹاپے سے نجات کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ سادہ غذا کا استعمال کیا جائے اور کھانا بھوک رکھ کر کھایا جائے۔

**لمبے بالوں کے لیے**: آملہ خشک سفوف کر کے لیموں کے رس کی مدد سے لیپ تیار کریں اور اسے بالوں کی جڑوں میں مل کر ایک گھنٹے کے بعد پانی سے دھولیں، چند روز کا باقاعدہ استعمال بالوں کو لمبا، گھنا اور پرکشش بنا دیتا ہے



**چہرے کے داغ دھبے**: ہر روز صبح کے وقت لیموں کاٹ کر اس کے دونوں ٹکڑوں پر نہانے والا صابن لگا کر چہرے پر ملیں پھر بیس منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں چہرے کے داغ دھبوں اور چھائیوں کے لیے مفید تدبیر ہے۔

# 4. Apple Cider Vinegar (Sirka)



Benefits

Cures

- Allergies
- Acid reflux
- Gout & arthritis
- Hyper-cholesterol
- Psoriasis
- Depression





# **5. Honey** (Shehad)





Benefits

- Anti septic
- Astringent
- Mild laxative
- Nutritive
- Detersive



